

SKB magazine

editie 1 • maart 2026

**Neem
gratis
mee**

- **Hans heeft dagelijks last van zenuwpijn**
- **Sneller duidelijkheid bij een eventuele breuk**
- **Word Vriend van het SKB!**

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix





Albert heeft de ziekte van Parkinson

‘De ziekte van Parkinson kwam als donderslag bij heldere hemel’

In juni 2022 krijgt Albert Temmink te horen dat hij de ziekte van Parkinson heeft. Dat moment herinnert hij zich nog precies, want de diagnose kwam erg onverwacht en zette zijn leven op zijn kop. Inmiddels heeft hij een manier gevonden om ermee om te gaan, door onder andere veel te bewegen. “Ik wil zo lang mogelijk blijven doen wat ik nu doe”, vertelt Albert.

Albert: “In januari 2022 begon de duim van mijn linkerhand ongecontroleerd te trillen. Via de huisarts kwam ik bij het SKB terecht, waar ze onderzoek deden. De uitslag kreeg ik in juni van datzelfde jaar: ik heb de ziekte van Parkinson. Dat kwam in eerste instantie niet bij me binnen, pas toen ik in de wachtkamer van de apotheek zat. Ik kreeg de medicatie en zag op het label ‘Parkinson’ staan. Toen brak ik.” Het nieuws van de ziekte van Parkinson moest bij Albert bezinken. “Het was nooit in me opgekomen dat ik Parkinson kon hebben. De uitslag kwam als donderslag bij heldere hemel. Het eerste jaar na de diagnose had ik het lastig, want ik ben een doener en altijd bezig. Ik vroeg me af of ik dat straks allemaal nog wel kon doen. Inmiddels kan ik er redelijk mee omgaan.”

Deelname aan onderzoeken

Maar Albert blijft niet stilzitten en zoekt actief naar manieren om zo fit mogelijk te zijn. “Ik wil zelf een beetje bij de les blijven. Waar sommige mensen veel hebben aan lotgenotencontact, focus ik me liever op de feiten. Ik lees veel informatie en onderzoek over Parkinson. Omdat ik in de wetenschap geloof, heb ik bijvoorbeeld deelgenomen aan twee onderzoeken”, aldus Albert. Hij neemt een jaar lang deel aan SENSS, een onderzoek dat twee vormen van leefstijlbehandeling vergelijkt (red. Radboudumc). Een jaar lang wordt Albert begeleid door een leefstijlcoach, die hem leert hoe hij balans vindt tussen voeding, rustmomenten en inspanning. Albert: “Dat klinkt simpel, maar het maakt echt verschil. Zo lees ik nu boeken – ik heb in mijn leven nog niet eerder een boek gelezen – en ik kleur om rust te vinden en mijn motoriek te verbeteren. Eerder keek ik ’s avonds in bed nog even televisie, maar daar ben ik mee gestopt voor mijn nachtrust. En ik heb yoga geprobeerd, maar dit bleek niks voor mij te zijn. Het is belangrijk dat je iets doet dat bij je past.” Naast deze studie, nam Albert deel aan een onderzoek naar houdings-tremor en rusttremor. “Ik heb een tremor,

waarbij ik dus tril. Tijdens het onderzoek keken ze naar de hersenactiviteit als ik mijn hand in ruststand of actieve stand had, of als ik bijvoorbeeld een rekensom erbij deed. De conclusie van het onderzoek volgt dit jaar, daar ben ik erg benieuwd naar.”

Bij Parkinson is het belangrijk om te bewegen

“

Bewegen helpt

Albert heeft altijd veel bewogen, daar heeft hij nu baat bij. “Bij Parkinson is het belangrijk om te bewegen. Gelukkig sportte ik altijd al veel: padellen, fietsen, wandelen, voetballen. Dus ik heb op dat gebied niet veel moeten aanpassen. Ik merk ook dat bewegen mij helpt en doe er alles aan om verslechtering zo lang mogelijk te rekken.” Elk jaar test een gespecialiseerde fysiotherapeut Albert door hem een aantal fysieke oefeningen te laten doen. “Ik scoor elk jaar hoger, in plaats van lager wat kenmerkend is bij Parkinson. Het vele bewegen werkt dus écht!”

Klachten en medicijnen

Hoewel Parkinson zich bij Albert langzaam ontwikkelt, merkt hij wel een verandering in klachten. “Ik tril meer dan in het begin, vooral in mijn onderarm. Soms heb ik spierpijn of duizeligheid bij het opstaan. Maar ik wijt niet alles aan Parkinson, ik word natuurlijk ook gewoon wat ouder”, grapt hij. Albert krijgt een aantal medicijnen. Hij slikt het medicijn Levodopa en draagt rotigotine pleisters om het dopaminetekort aan te vullen. Het helpt onder meer tegen stijfheid.

➤ **Lees verder op pagina 7.**

Uw kunstgebit verdient een erkend specialist



- Kunstgebitten
- Klikgebitten
- Implantologie
- Reparaties
- Gratis advies

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
KIND

Tuunterstraat 35 7101 EE Winterswijk Tel. 0543 519 901
www.tandprotheticuskind.nl

KRABBEN

orthopedische schoentechniek

Krabben orthopedische schoentechniek heeft zich gespecialiseerd in het oplossen van voetproblemen. Dit gebeurt op basis van orthopedische en medische kennis in combinatie met vakmanschap en moderne technieken.

Naast het verstrekken van voet- en schoenadvies leveren we onder andere:

- Steunzolen en Sport inlay's
- Aanpassingen en voorzieningen aan confectie schoeisel
- (Semi) Orthopedisch maatschoeisel
- Verband schoeisel
- Gecertificeerd veiligheidsschoeisel

U kunt voor een afspraak terecht bij:
Walter Krabben of Anne Marie Griffioen
Telefoon: 0544 377308

Kerkstraat 20, 7135 JL Harreveld
0544 377308 - info@krabbenost.nl - www.krabbenost.nl



“Ik wil gewoon zo lang mogelijk blijven doen wat ik graag doe”

➤ Vervolg van pagina 04.

Albert: “Ik ben eigenlijk niet van de medicijnen – ik slikte niet eens aspirine. Daar moest ik wel aan wennen. Maar ik ben nu al een tijd stabiel.” De afstemming over zijn medicatie verloopt via verpleegkundig specialist neurologie Anoeek Forkink. “Zij is mijn steun en toeverlaat. Ze is mijn vraagbaak, helpt als doseringen aangepast moeten worden of als een nieuw onderzoek in het Radboudumc zinvol is”, vertelt hij.

Alles uit de toekomst halen

De toekomst houdt Albert nog niet zo bezig. “Het gaat nu goed met me, dus ik maak me er nu niet veel zorgen om. Mijn gezin is erg belangrijk, we kunnen alles met elkaar bespreken. Ook met andere mensen in mijn omgeving heb ik het over mijn ziekte. Ik heb veel van me af kunnen praten en vind dat gelukkig niet moeilijk om te doen.” Albert zegt niet bij de dag te leven, maar ook geen langetermijnplannen te maken. “Ik wil gewoon zo lang mogelijk blijven doen wat ik graag doe en haal alles uit het leven wat erin zit. Dat ben ik en dat is denk ik echt mijn voordeel bij deze ziekte”, sluit Albert af.

Belang van bewegen bij Parkinson

Bewegen is goed voor iedereen. Voor mensen met Parkinson is bewegen éxtra belangrijk, dat is ook wetenschappelijk bewezen. Een onderzoek van het Radboudumc laat zien dat ‘de hersenfunctie van patiënten met de ziekte van Parkinson verbetert door regelmatig te bewegen.’ Verpleegkundig specialist Anoeek Forkink: “Het maakt niet uit op welke manier je in beweging bent, als je maar beweegt en iets doet wat je leuk vindt. De een maakt regelmatig een stevige wandeling, de ander gaat dansen of pingpongen. Ik probeer patiënten altijd te motiveren om te denken in mogelijkheden: kijk naar wat wél kan en overleg met je fysiotherapeut of ergotherapeut. Stel: fietsen lukt niet meer op een tweewieler? Misschien kan je toch blijven fietsen met een driewieler. En bij het SKB hebben we natuurlijk een Beweegmakelaar, die kan ook meedenken in soorten sport of beweging.”

GUV Uitvaartzorg

Persoonlijk, betrokken en dichtbij



“Bel ons voor een vrijblijvend gesprek!”

Onze betrokken en professionele uitvaartbegeleiders:

- Persoonlijke begeleiding
- Één vertrouwd aanspreekpunt
- Alle tijd en aandacht voor u
- Betrokken en professioneel



Henk-Jan Tom Xandra Tim Tessa Danieke
Tess Thijs Renate Maïke Femke Gerard

Wij komen bij u aan huis en nemen met u al uw wensen door. Al uw vragen worden uitgebreid beantwoord. Ook krijgt u een goed beeld van de kosten van een uitvaart volgens uw wensen.

Bel altijd eerst GUV!

Tel. 0800 - 0809 (24/7 gratis) www.guv.nl

Ook als u ergens anders verzekerd bent!



Samen bewegen, mensen ontmoeten of een kop koffie drinken? Bezoek ons dagcentrum!



Locaties:

Pronswede
Morgenzonweg 29 - Winterswijk
Vredense Hof
Vredenseweg 81E - Winterswijk
Beth San
Ludgerstraat 17 - Aalten
De Molenberg
Ziekenhuisstraat 7 - Groenlo
Lochem Inn
Graanweg 1 B1 - Lochem

Loop gerust eens binnen om de sfeer te proeven.

Marga Klompe
voor het beste van elk moment

T 0544 - 47 41 14
serviceloket@szmk.nl



Roessingh
Revalidatie Techniek

'Onderdeel van mijn leven'

Prothesen
Orthesen
Mammacare
Elastische kousen
Orthopedische schoenen

Morgenzonweg 29
7101 BH Winterswijk
T 088 999 0 777
www.rrt.nl

Ellen
Klant van RRT



Roessingh Revalidatie Techniek is erkend producent en leverancier van orthopedische hulpmiddelen en revalidatie-artikelen.

Herstelbord helpt bij herstel ziekenhuisopname

We weten al langer: wie beweegt en gezond eet tijdens een ziekenhuisopname herstelt sneller. Toch brengen patiënten vaak veel tijd in bed door na een operatie of als ze ziek zijn. Tijd om daar verandering in te brengen! De nieuwe herstelborden helpen daar een handje bij. Fysiotherapeut Frederika Thünste en projectleider van het project Iedere beweging telt vertelt.

Dit voorjaar starten we op alle verpleegafdelingen met herstelborden voor iedere patiënt. Hierop staat precies wat goed is voor het herstel: mag iemand zelf uit bed? Een stukje lopen? Zichzelf wassen? En hoe zit het met voeding of therapie? "Daar kijken we enorm naar uit", vertelt Frederika. "Want tijdens de proefperiode merkten we al dat het echt helpt."

Fijn voor patiënt én familie

Tijdens de proefperiode werd al snel duidelijk dat patiënten het prettig vinden om te weten wat ze zelf mogen. "Veel mensen wisten eigenlijk niet dat ze zóveel zelfstandig mochten doen", vertelt Frederika. "Uit ons onderzoek bleek dat 63% van onze patiënten zonder hulp weer in beweging kan komen. Maar dat wisten ze simpelweg niet. Met zo'n bord ziet iedereen dit in één oogopslag." Ook familie en bezoek spelen een belangrijke rol. Zij vonden het fijn om te weten wat wél en niet mag, en hoe ze kunnen helpen. "We vragen bezoek bijvoorbeeld

of ze samen met de patiënt een stukje willen wandelen. Zo wordt bewegen veel vanzelfsprekender."

Samen invullen, samen vooruitgang zien

Het bord is geen plek voor medische gegevens, maar echt bedoeld om te helpen bij herstel. De verpleegkundige vult het bord samen met de patiënt in. Dat gesprek is meteen een mooi moment om wensen, mogelijkheden en zorgen te bespreken. Iedere zorgprofessional werkt daarna verder op het ingevulde bord. Zo vullen fysiotherapeuten beweegdoelen aan en letten diëtisten op voeding. Zo is vooruitgang voor iedereen zichtbaar en dat werkt motiverend.

Echte aandacht

Op het bord staat ook de dagelijkse eiwitname. "Als je ziek bent of net geopereerd, heb je extra eiwitten nodig om goed te herstellen", legt Frederika uit. Daarnaast geven eiwitten ook energie voor bewegen. Patiënten kunnen zo zelf kiezen voor een eiwitrijk tussendoortje, zoals een bakje kwark, een handje noten of een glas melk. Hierbij heeft ook de zorg-assistent een belangrijke rol. Frederika: "Zij zijn een stabiele factor door de hele dag heen, van het ontbijt tot het laatste tussendoortje in de avond. Zij hebben echt tijd voor patiënten en de kennis om hen verder te helpen. Of het nu gaat om een praatje, hulp bij eten of meedenken als iets niet smaakt. We merken dat patiënten die persoonlijke aandacht en het meedenken echt waarderen en dat is natuurlijk ook weer goed het herstel en de motivatie."



Verpleegkundige Hieke vult samen met de patiënt het beweegbord in.

Oogziektes
zie je niet
aankomen

Steun het

Oogfonds

uitvaartbegeleiding
Christina

"Een uitvaart is geen dag uit het leven, maar een heel leven in één dag."

Ik ben 24/7 bereikbaar op
06 4823 7122

Ik ontzorg u en uw familie en adviseer en begeleid onafhankelijk.

Liefdevol, waardig en passend afscheid

www.uitvaartchristina.nl

Sneller duidelijkheid over een eventuele breuk

Het is laat in de avond. U heeft na een val een pijnlijke enkel. U kunt uw eigen huisarts niet bereiken, dus u belt de huisartsenpost. Vaak werd u door de huisarts bij de huisartsenpost naar de Spoedeisende Hulp (SEH) verwezen, waar u een röntgenfoto kreeg en later de uitslag: heb ik een breuk of niet. Dit proces is tijdrovend en kan zorgen voor onzekerheid. "Dat kan anders", vertelt projectleider Gert-Jan Veneman. "We hebben een manier gevonden om patiënten sneller duidelijkheid te geven over een eventuele breuk. Zo hoeven ze minder lang te wachten op de uitslag en zijn ze sneller weer thuis als er geen breuk is."

Eenvoudiger en sneller

"Samen met de Huisartsenorganisatie Oost-Gelderland (HOOG) en een extern adviesbureau keken we naar de patiëntreis: hoe is de verwijzing van een patiënt op dit moment geregeld en is dit wel altijd nodig? Of kunnen we dit beter inrichten voor onze patiënten, verwijzers en het SKB?", vertelt Gert-Jan. "Al snel zagen we dat de route voor onze patiënten korter kon: overdag én 's avonds. Eerder moest een huisarts een patiënt in de avond en nacht doorverwijzen naar de SEH voor een röntgenfoto. Sinds kort kunnen huisartsen zelf een röntgenfoto aanvragen, waardoor een patiënt direct aan de beurt is en niet eerst bij de SEH hoeft te wachten", legt hij uit. "Is er geen breuk? Dan kan iemand meteen naar huis. En als er wél iets aan de hand is, kunnen we iemand alsnog naar de SEH verwijzen voor de juiste behandeling. Dat geeft rust en duidelijkheid."

AI kijkt mee, de radioloog beslist

Nieuw is dat Artificial Intelligence (AI) helpt bij het beoordelen van de röntgenfoto's. Het systeem ziet snel of er iets opvallends op de foto staat. "Dat helpt ons om alvast een eerste inschatting te maken en iemand duidelijkheid te bieden", vertelt Gert-Jan. "Maar de radioloog beoordeelt het beeld uiteindelijk altijd zelf. De technologie helpt, maar neemt het werk niet over. Voor patiënten betekent dit: sneller een antwoord, zonder risico's."

Minder druk op de SEH

Bij de Spoedeisende Hulp merk je het verschil. Minder doorverwijzingen betekent meer tijd voor patiënten die echt dringend zorg nodig hebben. Ook huisartsen kunnen sneller handelen en beter uitleg geven aan patiënten. "Voor röntgenlaboranten betekent dit dat ons werk in grote lijnen hetzelfde blijft, maar we kunnen wel sneller iets betekenen voor onze patiënten. Het maakt ons werk wel interessanter!", aldus Gert-Jan.

over een

"De technologie helpt, maar neemt het werk niet over"



Slimme technologie voor zorg op maat

Door het proces te veranderen en technologie op een slimme manier in te zetten, wordt de zorg sneller én beter, zonder in te leveren op kwaliteit. "Zo ontstaat meer ruimte voor op maat gemaakte zorg en voorkomen we onnodige stappen. De aandacht voor onze patiënten blijft dus behouden", zegt Gert-Jan. "Met AI kunnen we sneller bepalen wat iemand nodig heeft. Dat voorkomt onnodige bezoeken aan de SEH en helpt ons om patiënten op het juiste moment de juiste zorg te bieden."

Van oorzaak tot behandeling

Staar

Staar is een veelvoorkomende oogziekte waarbij de lens in het oog troebel wordt en je steeds waziger en minder gaat zien. Oogarts Daan Beetsma vertelt hoe staar ontstaat en wat er aan gedaan kan worden: “Het is een normaal verschijnsel bij het ouder worden, uiteindelijk krijgt iedereen staar.”

Troebele ooglens

Daan: “In het oog, achter de pupil, zit de ooglens. De lens is helder en doorzichtig zodat het licht er makkelijk doorheen valt en je scherp kunt zien. Bij jonge ogen is de lens meestal nog flexibel en kan hij zelf scherpstellen zodat je dichtbij én veraf goed kunt zien. Bij ouder wordende ogen wordt de lens stugger waardoor het zicht slechter wordt en je bijvoorbeeld een leesbril nodig hebt. Ook wordt de lens, naarmate je ouder wordt, steeds troebeler en doffer. Dat noemen we staar en dat kun je niet meer corrigeren met een bril.”

Bij staar wordt de lens van het oog langzaam troebeler waardoor het zicht steeds slechter wordt



Verschillende soorten staar

Daan vertelt dat er grofweg twee soorten staar zijn: “Een lens heeft een kern en een schil, een beetje zoals een ui. Staar kan aan de buitenrand of in de kern van de lens ontstaan. Staar aan de buitenrand van de lens, ook wel de schors, wordt schorsstaar genoemd. Schorsstaar geeft bijvoorbeeld strooilichtklachten, waarbij licht feller en hinderlijker binnenkomt. Staar aan de binnenkant van de lens, de kern, wordt kernstaar genoemd. Bij beide vormen van staar vermindert het zicht.”

Ouderdom

Ouder worden is de grootste oorzaak van staar. “De grootste groep patiënten met staar zijn ouderen boven de zestig jaar. Maar staar kan ook een andere oorzaak hebben zoals een andere lichamelijke aandoening. Bijvoorbeeld suikerziekte, een aangeboren vorm van staar of beschadiging van de lens door een harde klap op het oog. Uiteindelijk krijgt iedereen staar. Het ontwikkelt zich langzaam, uiteindelijk ga je steeds waziger en slechter zien. Het zicht is dan ook niet meer te corrigeren met een bril. Staar krijg je meestal aan beide ogen, het ene oog soms eerder dan het andere oog”, vervolgt Daan.

Operatie

In het geval van staar verwijst de opticien door naar de oogarts. Daan: “Het enige dat

we kunnen doen om staar te verhelpen is een staaroperatie. Het is een fabel dat staar met laserbehandelingen of met druppels behandeld kan worden. Bij een operatie vervangen we de doffe lens voor een nieuwe, heldere lens. We meten de sterkte van de nieuwe lens voorafgaand aan de operatie. De sterkte van de nieuwe lens is afhankelijk van de bouw van je oog en het hoornvlies. Dat is bij iedereen anders en moet goed passen. De operatie duurt niet lang, in een korte tijd vervangen we de lens. De lens zit in een lenzakje achter de pupil. We halen dat lenzakje leeg via een klein sneetje in het oog. De nieuwe lens implanteren we dan terug in het lenzakje.”

Herstel

“Een staaroperatie doen we meestal onder plaatselijke verdoving en is daarom niet pijnlijk. De eerste dag na de operatie is het zicht nog wazig door de beschermende zelf die we op het oog aanbrengen. In de dagen daarna wordt het zicht geleidelijk weer helderder. Na een operatie ben je volledig van de staar af. De staar komt dan ook niet meer terug. De meeste mensen hebben nog wel een bril nodig na een staaroperatie. Er kan op termijn wel nastaar ontstaan. Dat vormt zich een vliesje aan de achterkant van het lenzakje. Dat kan eenvoudig behandeld worden met een korte, pijnloze laseringreep”, sluit Daan af.

“Het is een normaal verschijnsel bij het ouder worden”



Van binnenuit

Hoe is het om te werken in ons ziekenhuis? Van binnenuit zie je pas echt dat persoonlijke aandacht, samenwerking en goede zorg bij ons centraal staan. Hier doorleven en voelen we elke dag onze kernwaarden Naoberschap, Lef en In beweging. In 'Van binnenuit' vertelt kinderarts Bas Vaarwerk over zijn terugkeer naar de Achterhoek en het Naoberschap dat hij in ons ziekenhuis ervaart.

“Meer verbondenheid draagt bij aan betere zorg”

Terug naar de Achterhoek

Bas is opgegroeid in Winterswijk en is op zijn achttiende naar Amsterdam verhuisd om geneeskunde te studeren aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Al snel ontdekte hij dat zijn hart bij kindergeneeskunde lag. Hij heeft zich gespecialiseerd tot kinderarts en is gepromoveerd bij de kinderoncologie. Sinds een half jaar werkt hij in het SKB als kinderarts. “Mijn ouders en schoonouders wonen altijd nog in Winterswijk. Toen we hier vorig jaar een weekje op vakantie waren, vonden we de rust en ruimte in deze omgeving zo fijn dat we besloten terug te keren naar de Achterhoek. Onze drie kinderen vinden het ook heerlijk om in de buurt te wonen van de opa's en oma's. En omgekeerd natuurlijk ook.”

Midden in de samenleving

“Ik vind het belangrijk en prettig om midden in de samenleving te staan. Om arts te zijn in een omgeving waar je elkaar kent. Je kent de huisartsen en partners waar je mee samenwerkt. Dat is niet alleen leuker werken, ik geloof er ook in dat meer verbondenheid bijdraagt aan betere zorg. In een kleiner ziekenhuis kan dat natuurlijk ook makkelijker. Als ik 's avonds tijdens mijn dienst een vraag krijg van een huisarts, dan loop ik even langs de huisartsenpost. Je hebt dan direct even persoonlijk contact.”

Naoberschap

De Achterhoek staat bekend om 'Naoberschap' en ook in ons ziekenhuis staat dat hoog in het vaandel. Bas vertelt wat dat voor hem betekent: “Naoberschap zit echt in de genen van al mijn collega's. Voor mij betekent het omkijken naar elkaar. Als kinderarts is het belangrijk om goed zicht te hebben op het gezin van onze patiënten en om verder te kijken dan alleen de klacht van de patiënt.

De standaard is hier 'Ja gaan we doen' in plaats van 'Nee is moeilijk'

— “ —

Dat doe je bijna automatisch als kinderarts, maar in dit ziekenhuis waar mensen echt aandacht hebben voor elkaar, kan dat nóg beter.”

Volop in ontwikkeling

“Ontwikkeling van teams wordt door het ziekenhuis ook enorm gestimuleerd. We staan niet stil. Zo wilden we ons als kinder-afdeling specialiseren in kinderen met eetstoornissen. Daar zijn we dan ook vol voor gegaan én ook goed in geworden door scholing en kennisuitwisseling met ons netwerk. Dat vraagt dan wel volop overtuiging en inzet van de collega's. We krijgen als team veel ruimte om te doen waar we in geloven. Dat klinkt vanzelfsprekend maar dat is het niet altijd. Vaak wordt er over goede ideeën vooral veel gesproken, maar worden ze niet uitgevoerd. Dat is hier gelukkig anders, hier is het: 'Ja gaan we doen' in plaats van 'Nee dat is moeilijk'. Zo maak ik me zorgen over obesitas bij kinderen en over de leefstijl van jongeren. Als je op jonge leeftijd te maken krijgt met klachten dan heeft dat veel gevolgen, ook op latere leeftijd. Als kinderen bij mij komen, dan hebben ze dus al klachten. Dat willen we proberen vóór te zijn. Door samen te werken in de regio, bijvoorbeeld door scholen te helpen met eetpatronen en gezond aanbod, creëren we bewustwording voor een gezonde leefstijl.”

Hans heeft dagelijks last van zenuwpijn

‘Ik hoop dat ik ooit nog helemaal pijnvrij word’

Sinds de amputatie van zijn beide onderbenen heeft Hans van der Zalm (82) veel last van zenuwpijn. De zeurende en soms stekende pijn is er altijd: elke dag en vooral elke nacht. Bij de pijnpoli van het SKB zetten ze alles op alles om hem te helpen.

Hans had last van vaatlijden in beide benen. De slagader in het been is dan vernauwd, waardoor er weinig of geen bloed meer naar het been stroomt. “Dat had waarschijnlijk te maken met erfelijke aanleg. Maar ik heb vroeger ook gerookt en met schadelijke stoffen gewerkt. Dat speelt allemaal mee”, vertelt hij. Het was zo ernstig dat zijn beide onderbenen geamputeerd moesten worden: in 2017 de eerste en in 2019 de tweede. Hans: “Meteen na de eerste operatie kreeg ik last van zenuwpijn op de plek van de operatie. En die pijn heb ik nu nog steeds, in allebei mijn benen.”

Bezig blijven

Een dag zonder pijn heeft Hans sinds de operaties niet meer gehad. “Nee, de pijn is er altijd. Het is een heftige, zeurende pijn

die soms stekend wordt. Overdag is het meestal nog wel te doen, als ik zorg dat ik bezig blijf. De krant lezen of diamond painting geeft bijvoorbeeld afleiding, dan verdwijnt de pijn wat meer naar de achtergrond. Maar zodra ik ’s avonds in bed lig, wordt het een stuk erger. Ik lig dan te draaien en te woelen in bed, maar ik kan op zo’n moment niets doen om de pijn te verzachten”, vertelt hij.

Verskillende behandelingen

De vaatchirurg verwees Hans door naar de pijnpoli in het SKB. Daar heeft hij verschillende behandelingen gehad, waaronder een behandeling met injecties om de zenuw te verdoven en een behandeling met zogenaamde Qutenza-pleisters. “Daar zit capsäcine in, het hete stofje dat ook in Spaanse pepers zit”, weet Hans. “Die pleisters gaan er in het ziekenhuis een uur op en dat werkt dan een maand of drie pijnstillend. De eerste tijd hadden ze bij mij goed effect. Maar toen kreeg ik een keer enorm veel pijn toen de pleister verwijderd werd, ik stond op de kop in bed. En sindsdien werken ze niet meer. Waarom ik toen zo’n pijn kreeg en waarom ze nu niet meer werken? Dat weet niemand. Dat maakt zenuwpijn ook zo lastig.”

Meteen na de eerste operatie kreeg ik last van zenuwpijn op de plek van de operatie



➤ Lees verder op pagina 18.





“Bij de pijnpoli hebben ze alles op alles gezet om me van de pijn af te helpen”

➤ **Vervolg van pagina 16.**

Alles gedaan

Na de pleisters zijn er nog andere dingen geprobeerd, zoals botoxinjecties, pregabaline (een medicijn) en methadon (een pijnstillertje). Hans: “Bij de pijnpoli hebben ze zó hun best gedaan. Ze leefden echt met me mee. Vooral met pijnconsulent Bart Jong heb ik heel goed contact. Ik hoef maar te bellen en hij plant zo snel mogelijk een afspraak of behandeling voor me in. Ze hebben alles op alles gezet om me van de pijn af te helpen. Maar helaas houden de mogelijkheden zo langzamerhand op.” Hans woont al heel lang in Winterswijk en voelt zich thuis in het SKB. “Al wil dat misschien wel zeggen dat ik er té vaak ben geweest”, lacht hij. “Maar zonder gekheid: het is een gastvrij streekziekenhuis waar kundige en sociale mensen werken. Er is altijd tijd voor een praatje.”

Hoop

Gelukkig gloort er een beetje hoop voor Hans. Zijn dochter las op internet over een behandeling in het Erasmus MC in Rotterdam. Het gaat om Pulsed Radio Frequency, waarbij korte elektrische stroomstootjes worden toegediend. “Ik kreeg meteen een verwijzing, daar hoefden ze bij de pijnpoli geen seconde over na te denken”, vertelt Hans. Hij heeft net voor zijn linkerbeen de eerste behandeling gehad en in dat been zijn de klachten met ongeveer de helft verminderd. Binnenkort gaat hij terug voor de behandeling van het rechterbeen. “Of ik ooit helemaal pijnvrij word? Dat hoop ik wel! Maar met een flinke vermindering van de pijn zou ik al heel blij zijn. Ik heb zoveel geprobeerd en ben al vaak teleurgesteld. Maar ik geef de moed niet op. Ik hoop echt dat deze behandeling in Rotterdam dé oplossing zal zijn!”

Bart Jong Pijnconsulent

“Bij de pijnpoli helpen we patiënten die langdurige (chronische) of hevige acute pijn hebben”, vertelt pijnconsulent Bart Jong. “Zij worden door een huisarts of specialist naar ons verwezen. Het gaat om patiënten bij wie de oorzaak van de pijn al duidelijk is. De oorzaak van de pijn kunnen wij niet oplossen, maar we kunnen wel de pijnklachten verminderen. Ons doel is dan ook om de pijn te verminderen en het dagelijks leven van de patiënt weer draaglijk te maken.”

De pijnpoli behandelt allerlei soorten pijn. Een veelvoorkomende pijn is zenuwpijn door rugklachten bij bijvoorbeeld een hernia. “Soms kunnen patiënten door hun pijn niet meer werken of de ‘gewone’ dagelijkse dingen doen. Met de juiste behandeling lukt dat vaak weer beter. Voorbeelden van behandelingen zijn een zenuwwortelblokkade, een TENS-apparaat of de Qutenza-pleister. Die pleister speelde ook een belangrijke rol voor meneer Van der Zalm. Hij had veel zenuwpijn. De Qutenza-pleister, met een sterke stof uit rode peper, zorgde ervoor dat de overprikkelde zenuwen tot rust kwamen. Dat gaf hem twee jaar flinke verlichting.”

De pijnpoli in het SKB biedt veel verschillende behandelingen. “Door onze korte wachttijden kunnen we patiënten snel helpen. Alleen als een behandeling bij ons echt niet mogelijk is, verwijzen we iemand door naar een ander ziekenhuis.

Dat gebeurt maar zelden. Soms heeft een gespecialiseerd ziekenhuis, zoals het Radboudumc in Nijmegen of – zoals bij meneer Van der Zalm – het Erasmus MC in Rotterdam, wél een passende behandeling.”



Pijnpoli SKB Cijfers en weetjes

1 op 4

van de volwassen Nederlanders lijdt aan chronische pijn (pijn die langer dan 3 maanden aanhoudt en niet in verband gebracht wordt met acute oorzaken, zoals een blessure of ziekte).

Bron: Ipsos I&O 2024

In het SKB zijn 3 pijnconsulenten, 3 pijnspecialisten (anesthesiologen) en hebben we 3 keer per week spreekuren bij de pijnpoli en pijnbehandelingen.

3

Meest voorkomende pijnbehandelingen

bij onze polikliniek zijn onder andere

- Zenuwwortelblokkades (zenuw tijdelijk uitschakelen door medicatie)
- Epidurale injecties (rond het ruggenmerg in de rug of nek)
- TENS behandelingen (stroomstootjes)
- Qutenza behandelingen (pleister met stof uit rode peper)

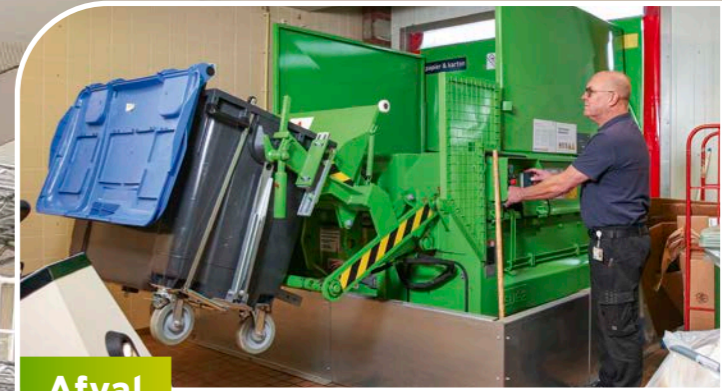


1185

In 2025 hebben 1185 unieke patiënten de pijnpoli van het SKB bezocht (fysiek of digitaal).

Logistiek

Een magazijn en een logistiek team. Ook in een ziekenhuis is dit onmisbaar. De collega's van het logistiek team regelen bijna alle voorraden in het ziekenhuis. Van pleisters tot verband en van tissues tot spuiten: alles komt bij hen binnen en zij zorgen dat het op de juiste plek terechtkomt. Ze ontvangen alleen geen medicijnen, deze komen bij de apotheek binnen. We geven u een kijkje achter de schermen in ons magazijn en alles wat daarbij hoort. In ons ziekenhuis hebben we twee centrale magazijnen. Een daarvan is een speciaal magazijn waar steriele goederen worden opgeslagen. Ook post, drukwerk, afval en transport horen bij het logistieke proces in het ziekenhuis.



Afval

In ons ziekenhuis scheiden we afval. Het grootste gedeelte van het afval is bedrijfsafval. Daarnaast scheiden we onder andere plastic, papier/karton, gevaarlijk afval, kunststof en vertrouwelijke informatie.



Post

Elke dag wordt de inkomende post voor alle afdelingen gesorteerd en bezorgd op de juiste afdelingen. Ook worden er dagelijks brieven en pakketten verstuurd vanuit het ziekenhuis. En wist u dat er in het ziekenhuis een repro is? Daar worden verschillende soorten drukwerk, zoals flyers, patiëntenfolders, posters en menukaarten afgedrukt.



Transport

Er vindt veel transport plaats in en buiten ons ziekenhuis. Zo worden er elke dag zo'n 35 grote afvalcontainers geleegd en wekelijks ongeveer 75 bakken met vuil wasgoed opgehaald. Ook wordt er de hele dag door instrumentarium tussen verschillende afdelingen rondgebracht. Daarnaast rijden er dagelijks transportbussen naar huisartsen en prikposten in de regio om lab materialen, zoals bloed of urine, te halen of te brengen.



Word Vriend van het SKB!

Stichting Vrienden helpt waar het écht nodig is

De Stichting Vrienden van het SKB, ze bestaan al meer dan 20 jaar. U kunt ze kennen van veel mooie projecten zoals de Wensboom, het Beweegplein of de babycam. Ze doen dat beetje extra voor patiënten van het SKB en ook voor medewerkers. We spraken met voorzitter Wim Aalderink en bestuurslid Ton Mengerink.

Dat beetje extra voor patiënten

Wim en Ton vertellen: “Wij doen dat beetje extra voor patiënten en medewerkers in het SKB. We zetten ons in voor projecten die het verblijf van patiënten prettiger maken. Denk aan het golfkarretje dat minder mobiele patiënten door het ziekenhuis vervoert, de babycam zodat ouders hun kindje op afstand kunnen zien, het Beweegplein en natuurlijk de Wensboom, waar patiënten, bezoekers en medewerkers wensen kunnen indienen. Soms gaat het om kleinere projecten, zoals een pruik voor iemand die chemotherapie krijgt. En soms om grotere projecten, zoals een vernieuwde buitenspeelplaats voor de Kinderafdeling. Alles voor meer aandacht, comfort en kwaliteit van leven van de patiënt.”

Dat beetje extra voor medewerkers

Ook voor medewerkers van het ziekenhuis zet de stichting zich in. Zo ontvingen de medewerkers van het ziekenhuis vorig jaar sportshirts met het logo van het SKB. “De medewerkers zijn hét gezicht van het ziekenhuis en daarmee trotse ambassadeurs. Daarnaast vinden we hun vitaliteit ontzettend belangrijk. Als je je fit en goed voelt, werk je met meer plezier en energie. En dat merken patiënten natuurlijk ook. De sportshirts dragen daar op een leuke manier aan bij.”

Word Vriend van het SKB!

Op allerlei manieren zamelt de Stichting Vrienden van het SKB geld in om projecten te financieren. Grote en kleine projecten, voor groepen of eenlingen, voor jong en oud, voor opgenomen of juist poliklinische patiënten. Iedere bijdrage telt daarbij. “Iedereen kan Vriend worden van het SKB. Alle kleine beetjes helpen en er zijn verschillende manieren om te helpen. Bijvoorbeeld een eenmalige gift of een

jaarlijkse bijdrage. Ook kan je geld inzamelen voor de Stichting Vrienden. Zo hebben twee scholen uit de regio een mooi bedrag voor ons opgehaald. Deze cheque hebben we met veel waardering en enthousiasme in ontvangst genomen. Fantastisch dat deze leerlingen dit voor ons hebben gedaan”, sluiten Wim en Ton af.

Iedereen kan Vriend worden van het SKB



Wie zijn de Vrienden?

De stichting bestaat uit een enthousiast bestuur van negen mensen uit de hele regio: van Winterswijk tot Aalten, Varsseveld, Neede, Geesteren en Ruurlo. Ze worden ondersteund op financieel en secretariael gebied door medewerkers van het SKB. Wim en Ton: “We hebben een fijne samenwerking met het ziekenhuis. En een breed netwerk met ons bestuur is belangrijk, want zo kunnen we meer betekenen. Het gaat dan ook niet om het besturen, maar om het netwerken voor het goede doel. Zo hebben we met deze bestuursleden een breed netwerk in de hele regio. Dat helpt bij het werven van geld en het vinden van sponsors.”

Uw bijdrage telt. Ga naar www.vriendenskb.nl en word Vriend!





“Bevolkings-
onderzoek gaat
levens redden.”

Ron Gansevoort - Arts-onderzoeker

Nierschade geeft weinig klachten, tot het te laat is. Wat dat betekent heb ik van dichtbij meegemaakt. Meerdere van mijn familieleden werden er hard door geraakt en moesten uiteindelijk aan de dialyse. Dat is zeer ernstig. Zeker omdat ik weet dat als je er vroeg bij bent, je deze slopende aandoening onder controle kunt houden. Daarom strijd ik voor bevolkingsonderzoek, waarmee we beginnende nierschade kunnen opsporen en behandelen. Daarmee geef je mensen echt een kans op een beter leven en houd je de kosten voor de zorg en onze maatschappij in de hand. Steun jij mijn strijd?



Scan & doneer

**Steun mijn strijd tegen
toenemende nierschade.**

Onze Wensboom: samen bouwen aan geluk

Op het voorplein van ons ziekenhuis staat de Wensboom. Dit is een uniek kunstwerk dat symbool staat voor verbondenheid, duurzaamheid en inclusie. Iedereen – patiënten, medewerkers en bezoekers – kan hier een wens achterlaten, voor zichzelf of voor een ander. Samen zorgen we ervoor dat sommige wensen in vervulling gaan.



De wensboom wordt mede mogelijk gemaakt door de Stichting Vrienden. Kijk op www.vriendenskb.nl voor meer informatie.



Een wens voor Ineke

Wat voor Ineke Scholts als een gewone dag begon, kreeg onverwachts een warm tintje. Via de Wensboom werd zij samen met haar partner Cindy Geurkink verrast met een diner bij Sandra Massen en Gino Kothuis van Restaurant Kronenhuis. Een moment waarop even niets hoefde en er vooral genoten mocht worden. Ineke leeft al 25 jaar met porfyrie, een chronische en vaak onzichtbare ziekte die altijd op de achtergrond aanwezig is. Juist daarom kwam deze verrassing zó binnen. Ineke: “We werden zó warm ontvangen en hebben heerlijk gegeten. Even alles vergeten en samen genieten, dat deed ons enorm goed. Dank aan iedereen die betrokken is bij de Wensboom én aan Sandra en Gino. Dankzij jullie werd het een avond met een gouden randje.”

Een wens voor Naomi

Voor Ilse was meteen duidelijk wat zij haar dochter Naomi gunde: een dag waarop alles even om haar mocht draaien. Na een moeilijke periode, waarin Naomi in 2022 haar stiefvader verloor, wilde Ilse haar iets geven om naar uit te kijken. Via de Wensboom kreeg Naomi een professionele fotoshoot, inclusief haarstyling en make-up. Hair- en beautystylist Savien Dekali twijfelde geen moment en verwelkomde Naomi bij Salon Sunshine. Daar werd ze volledig in de watten gelegd. Daarna genoten moeder en dochter van een lunch in het SKB, waar fotograaf Sandra Oevering van SO Fotografie klaarstond voor een professionele fotoshoot. Ilse: “Wat een leuke en ontspannen dag. Naomi is er zó blij mee. Dank jullie wel hiervoor.”



Doe mee!

Heb jij een wens voor jezelf of een ander? Vul hem in via een wenskaart bij de Wensboom of online via www.wish3.nl/skb. Of je wens nu groot of klein is, we willen graag horen wat jij hoopt te bereiken (voor een ander).

5 tips voor bewegen!

De dagen worden alweer langer, de zon komt vaker tevoorschijn en ontluikend groen laat zich weer zien. Het voorjaar is prachtig! Een mooie gelegenheid om lekker in beweging te komen. Zo blijft of komt u lekker in uw vel. Met deze tips maakt u een mooie start!

1.

Wist u dat het goed is om minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief te bewegen? Denk aan wandelen of fietsen, en versnel het tempo als dat voor u kan. Daarnaast is het goed om twee keer per week bot- en spierversterkende oefeningen te doen. Bent u 65-plus? Doe dan ook balansoefeningen.

2.

Wilt u meer bewegen maar vindt u dat lastig? De beweegmakelaar helpt om een activiteit of sport te vinden die bij u en uw gezondheid past. Gratis en op maat. Stuur een mail naar beweegmakelaar@sportfederatieberkelland.nl (ook voor wie niet in Berkelland woont).

3.

Plan beweging in. Bijvoorbeeld elke ochtend meedoen met "Nederland in beweging", of iedere maandag en donderdag wandelen. Als u het inplant, houdt u het makkelijker vol.

4.

Maak het leuk en doe het samen. Spreek af met een vriend(in), buur of collega om samen te wandelen of te fietsen. Samen bewegen motiveert én maakt het gezelliger.

5.

Zit u nu u dit leest? Ga dan nu eens vijf keer achter elkaar staan en weer zitten. Voorkom lang achter elkaar te zitten, iedere beweging telt!

Op www.voeding&beweging.nu vindt u veel tips over beweging en ook over voeding.



Vind jouw weg terug en overwin

In mijn praktijk help ik je graag om liever en begripvoller naar jezelf toe te kijken, zonder schuldgevoel. Zowel vrouwen, mannen als kinderen kunnen bij mij terecht voor coaching/therapie.

Ik kom graag met je in contact om te kijken waar ik je bij kan helpen.

Mobiel:

06 34163881

Email:

info@jouwoverwinning.nl

jouw
OVERWINNING

jouwoverwinning.nl



GEZOND OP REIS EN GEZOND WEER TERUG

Ga je op vakantie naar het buitenland? Een geweldige ervaring waar je naar uitkijkt en waar je met veel plezier op terug wilt kijken.

Je maakt kennis met andere culturen, mensen en leefgewoontes. Veel exotische bestemmingen liggen in (sub)tropische klimaatzones.

Niet overal kent men de luxe van schoon drinkwater, riolering of een vaccinatieprogramma. Het is daarom belangrijk om vooraf maatregelen te nemen om gezondheidsproblemen te voorkomen.

De **Travel Health Clinic** geeft u advies op maat, gericht op vaccinaties en hygiëne, aangepast aan reisdoel en gezondheidssituatie.



Via de site kun je online 24 uur per dag een afspraak maken: www.thci.nl. Of bellen (op werkdagen) met ons afsprakenbureau: 088-291 4900

Annemiek's Hoorstudio Uw zelfstandige audiciens

Onze locaties

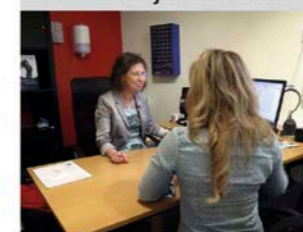


Annemiek's Hoorstudio Doetinchem
De Veentjes 5
7001 DL Doetinchem
Tel. 0314 - 360 560

Annemiek's Hoorstudio Arnhem
Bakenbergseweg 72
6814 MK Arnhem
Tel. 026 - 351 16 12

info@anhd.nl
www.annemiekshoorstudio.nl

Persoonlijke aandacht



Goedendag, mijn naam is Annemiek de Rooij. We werken met een klein team waarbij u zelf kunt aangeven bij wie u wil komen. We geven graag een persoonlijk advies en zijn trots op ons werk.

Onze visie

Annemiek's Hoorstudio heeft als doel het vinden van de beste maatwerkoplossing. Niet alleen goede hoortoestellen maar ook alle aanverwante hulpmiddelen. Annemiek's Hoorstudio is een zelfstandig audiciens voorzien van het Hoorprofs keurmerk. Dit betekent dat we aan de hoogste eisen van kwaliteit voldoen. Wij zijn merk onafhankelijk.



Waarom Annemiek's Hoorstudio

- Gratis hoortest & Hooradvies t.w.v. €65,00
- Geen wachtlijsten
- Merkonafhankelijk & Zelfstandige audiciens
- Second opinion Expertise
- Gespecialiseerd in Kinderen

elyse
klinieken voor nierzorg

Voel je thuis bij Elyse

Behandeling van nierschade & nierfalen in een kleinschalige setting in Winterswijk.



Betrokken en duurzaam bieden we samen en dichtbij de juiste nierzorg.



Elyse Winterswijk - Beatrixpark 1 - locatiewinterswijk@elyseklinieken.nl

Levensstijladvies - multidisciplinaire nierfalen polikliniek - (thuis)dialyse - vakantiedialyse





Buikpijnpoli

SPECIALISTISCHE BUIKPIJNZORG



Heeft u (on)verklaarbare buikklachten?

- Multidisciplinair paramedisch team
- Advies en behandelplan op maat
- Alleen via verwijzing medisch specialist en- of huisarts

www.buikpijnpoli.eu

Buikpijnpoli Achterhoek
Zegendijk 3B | 7136 LS Zieuwent
T. 0544 - 793001

Buikpijnpoli Twente
Blankenburgerstraat 37 | 7481 EA Haaksbergen
T. 053 - 7920016

**ELKE DAG DE MOEITE
WAARD MAKEN.**

**DAT DOEN WE
SAMEN.**

Bel voor meer informatie:

0900-9200 of ga naar Livio.nl

Livio